

## はじめに

「やらなきゃいけないことが多すぎて、もうウンザリだ」「またそんな無茶なことを……それはないんじゃないかなあ……」「この目標達成は無理だよ、どうしよう」「あの人に連絡しなくちゃならないのが気が重い……。なんとか回避できないかな」「はたしてここで、このままずっと頑張り続けられるのかな……」

皆さん、本当に日々、お疲れさまです。

ビジネスパーソンとして仕事をこなしていく中で、さまざまなダメージが途切れもなくついてくることと思います。なんでこんなにというくらい、日々、大きなトラブルから小さなアクシデントまで、縦横無尽に疲弊を連れてやってきます。そしてそのほとんどが心的ダメージや気疲れ、つまりいわゆる「ストレス」でしょう。

本書は、そのストレスをスイッチを押すようにポン、と消し、「やる気」「パワー」

に変えるテクニックをどっさり紹介するものです。

これは訓練したり、心の修練を積んだりするたぐいのものではありません。単なるテクニックです。できるできないは、知っているかどうか、ただそれだけです。ざーっと読んでいただいて、心理学に裏づけされたそのボン、というスイッチ・ボリション・スイッチ (Volition Switch : “意志” のスイッチ) を知っていただけのなら、それだけで皆さんの心はずいぶん軽くなるのではないのでしょうか。そしてもし実践していただけたなら、「義務的」「否定的」「要求的」な心が、「達成」「充足」「期待」に変わり、やる気メモリ、いい気分になるでしょう。

そこで、本書ではボリション・スイッチを「やる気スイッチ」と呼びたいと思います。

○

実存心理学という学問をご存知でしょうか。詳細は本文中で追って紹介していきますが、大まかにいうと実存心理学はナチスの強制収容所での体験を基にした、人

間はどんな苦しみの中でもそれぞれ個々に責任と自由を持って生きていくべきだ、という考え方の、「生きるための」心理学です。なんだかスゴいエネルギーです。

本書は、これをビジネスの現場に応用して、実存心理学では仕事ストレスをどうエネルギーに変えていくのか、ビジネスパーソンが個々に責任と自由を持つてのびび生きていくにはどんな方法論があるのか、解説していきます。

そこで、よりよく理解していただくために、本書では「やる気スイッチ」の紹介の前にまず実存心理学ではストレスをどう定義するのか、どう扱うのか、そしてやる気・パワーとはなにか、といったところから話をはじめていきます。

ストレスはこういうもので、やる気・パワーとはこういうもの。だから、スイッチをこんなふうにポン、と押してあげれば、ほら、変わるでしょう……という具合に読み進めていただければ、わかりやすいでしょう。

○

ストレスは、皆さんの健康を蝕み、すべての実力発揮を阻害し、人間関係を破壊します。

それで冒頭に挙げたような言葉——「曖昧」で、「緩慢」で、「否定的」な言葉を、日常、ふっと漏らすようにつぶやいてしまいます。これは皆さんがストレスに蝕まれて、本来の実力が発揮されにくくなっている証です。

しかし、嫌なことがあって「マイナス心理」が生まれたとしても、それがそのまま、すべてストレスになるとは限りません。

そうですね、たとえば今の会社に入った日、「入社日」は、あなたにとって人生のどんな記念日になっていますか？ どんな価値がある日として位置づけられていますか？

「入社日」は、あなたの人生の舞台が大きく変わった、歴史的な日です。ただ「良い日」なのか「悪い日」なのかは、とくに定まっていません。そこには、「入社日」という事実しかありません。その日にどんな未来を見つめたか、どんな価値を抱い

たか、今どう見ているか、どんな価値を与えているか、です。

あなた自身が、その日の「入社日」という事実、良し悪しの価値を決めているのです。

人は、現象や事象それぞれに、都合よく価値を与えます。

同じようにお客様からのクレームや仕事の失敗にも価値を与えます。もちろんストレスダメージは誰も歓迎しません。が、現実にはさまざまな様相でストレスが発生します。

失敗がクレームとなり、ストレス源になります。これは、事実です。

そんな時、感情は、嫌な事態が発生すれば、そのままの流れでマイナス心理の状態になります。これは、自然なことです。

ただ、だからといって、そのマイナス心理をそのままストレスにしてよいことにはならないのです。

たとえマイナス感情があったとしても、あなたというフィルターを通すことで、プラスのパワーを引き出すことができるのです。

実存心理学は、あなたのフィルターがプラスに稼働するように、「やる気スイッチ」を提案するわけです。

事実を、事実としてありのまま受け止め、認めます。

お客様の期待に応えられずクレームになっている事実。

努力が実らず課題達成ができていない事実。

その事実が、そのままマイナス感情となるのが自然と思える出来事であるという事実。

と、そのまま認めるのです。

もともと「よいお客様」がいるわけではありません。そこにたまたま「素敵な仕

「事」があるわけではありません。なんとなく「魅力ある職場」が見つかるわけではありません。

クレームのお客様をあなたがチャンスとして、「よいお客様」にするのです。失敗した努力から知恵を見出し、「素敵な仕事」に変えていくのです。マイナス感情の自然な状態を、プラスのパワー溢れる「魅力ある職場」につくりあげていくのです。

ストレスダメージも、プラスのパワーも、それ自体でそうなるような出来事は存在しないのです。あなたがあなた自身で、どちらかの価値を創り出すのです。

あなたがちょっと、あなたの内にあるスイッチを押すだけでよいのです。

自然の流れで発生したストレスダメージを、しっかりプラスのパワーに変えていきましよう。

それが、あなたの「やる気スイッチ」です。

実存心理学は、あなたの潜在力を可能性溢れる実力へと導きます。  
すべての「やる気スイッチ」は、あなた自身の内に存在しています。

本書があなたを元気にし、さらに少しでも日本を元気づけることができたら、  
著者として幸いです。

二〇一一年一月

Dr. 鈴木丈織